



All'attenzione della Dott.ssa Sara Bonizzato

Dott. Davide Spoldi

Via Bernardo Rucellai, 20/1. 20126, Milano

Cell. +39 339 1686 228

Mail: davspoldi@gmail.com

Web: www.fitandnutrition.it

Nato a Milano il 3 Marzo 1969

Auto munito patente B

Convivente, 1 figlio.

ISTRUZIONE:

Diploma di Geometra

Istituto Tecnico per Ragionieri e Geometri A. Bassi (Lodi)

Giugno 1988

Diploma I.S.E.F.

Università Degli Studi di Milano

Novembre 1992

Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattativa.

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano.

Ottobre 2005

Certificazione Crossfit e Ginnastica Funzionale

Luglio 2012

Laurea Magistrale in Biologia della Nutrizione

Università c. Bo, Urbino, PU

Marzo 2015

Abilitazione Professionale all'esercizio della professione di Biologo Nutrizionista

Giugno 2015

Master di I Livello in Medicina Sistemica

Giugno 2016

Master di II Livello in Medicina Sistemica

Ottobre 2016

Master in Nutrizione Regolativa Sistemica

Gennaio-Maggio 2017

Master in: Coaching in Medicina Sistemica

Settembre 2017

Corso di alta formazione in Neuro

Immuno Modulazione, Metabolismo, Nutrizione Clinica e

Riabilitazione Fisico-Motoria, Mestre.

Febbraio-Settembre 2019

Attualmente:

- **Responsabile della formazione interna, di Nutrizione & Valutazione Corporea, per Virgin Active Italia.**
- **Biologo Nutrizionista & Personal Trainer presso la palestra Virgin Active Cavour, Milano**
- **Collaborazioni in atto come Biologo Nutrizionista presso: centro dNa Milano, come Nutrizionista Sportivo, Farmacia Borsa di Paullo (Mi), Psicofisiomed centro di medicina polispecialistica Romano di Lombardia (BG), da Aprile 2021 a Dicembre 2021, collaborazione con il centro medico di Cusano Milanino.**

ESPERIENZA LAVORATIVA:

- Giugno 1999 - Luglio 2015

Downtown Palestre Milano, divenuta da Settembre 2015 VIRGIN ACTIVE

Personal Trainer presso la palestra Downtown di Piazza Cavour di Milano. Durante questo periodo ho svolto vari incarichi di responsabilità tra cui:

- Responsabile del laboratorio di Valutazione Funzionale, dal 2006 al 2010.
- Responsabile della formazione interna dal 2003 al 2013.
- **Biologo Nutrizionista** da Giugno 2015.

- Settembre 2002 - Luglio 2008

Pro Patria Volley Milano

Allenatore del settore giovanile e assistente allenatore della prima squadra femminile di serie B1 con Angelo Robbiati. Responsabile della preparazione atletica e del recupero degli atleti infortunati. Patentino di terzo grado di Allenatore.

- Settembre 2000 – Giugno 2002

Segratese Calcio

Responsabile della preparazione atletica del settore giovanile, dai pulcini ai Juniores.

- Settembre 1993 – Maggio 1999

Palestra Penta Gym Paullo

Istruttore presso la palestra Penta-Gym di Paullo (Mi)

COMPETENZE TECNICHE:

- **Ricomposizione corporea e gestione dello Stress.**
- Gestione della persona nel raggiungimento degli obiettivi Sportivi e Nutrizionali.
- Preparazione di piani nutrizionali per problematiche di varia natura, dalle intolleranze alle allergie alimentari.
- Programmi di ricondizionamento muscolare per persone anziane o post intervento chirurgico.
- Piani nutrizionali per il raggiungimento del proprio peso ideale.
- Trattamento delle adiposità localizzate e delle carenze nutrizionali.
- Valutazione dello stato di idratazione e della massa corporea tramite Bioimpedenziometria e plicometria, con tecnologia Biotekna e Akern.
- Valutazione dello Stress e del Sistema Nervoso Autonomo, tramite PPG-STRESS FLOW della BIOTEKNA s.r.l.

LINGUE STRANIERE:

Inglese- Livello Intermedio

CONOSCENZE INFORMATICHE:

Pacchetto Office (Word, Excel, Power Point); gestione posta elettronica e navigazione Internet.

Ai sensi della Legge 196/03 autorizzo il trattamento dei miei dati personali esclusivamente per le attività di selezione del personale e comunicazioni riferite a tale attività.

